



SMALL GROUPS

HORÁRIO	2ª / 4ª / 6ª	3ª / 5ª
06:30	SHAPE	TRIATHLON
07:00 A	SHAPE	SHAPE
07:00 B	SHAPE	POWER
07:30	CORRIDA	SHAPE
08:00 A	POWER	SHAPE
08:00 B	POWER	POWER
08:30	SHAPE	SHAPE
09:00 A	HEALTH	HEALTH
09:00 B	POWER	SHAPE
12:00	SHAPE	CICLISMO
18:30	POWER	HEALTH
19:00	SHAPE	SHAPE
19:30 A	CORRIDA	POWER
19:30 B	POWER	POWER
20:00	SHAPE	HEALTH
20:30 A	SHAPE	SHAPE
20:30 B	POWER	SHAPE
21:00	POWER	SHAPE
21:30	SHAPE	CORRIDA

AULAS

HORÁRIO	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
6:30		MAT PILATES 6:30 - 7:30		MAT PILATES 6:30 - 7:30	
7:00	YOGA 7:00 - 8:00		YOGA 7:00 - 8:00		CIRCUITO FUNCIONAL 7:00 - 7:45
7:30		CIRCUITO DE LUTAS 7:30 - 8:15		CIRCUITO DE LUTAS 7:30 - 8:15	
8:00	CIRCUITO FUNCIONAL 8:00 - 8:45		CIRCUITO FUNCIONAL 8:00 - 8:45		ALONGAMENTO 8:00 - 8:30
9:00	ALONGAMENTO 9:00 - 9:30		ALONGAMENTO 9:00 - 9:30		GINÁSTICA HOLÍSTICA 9:00 - 10:00
12:00	HIP HOP 12:00 - 13:00	YOGA 12:00 - 13:00	HIP HOP 12:00 - 13:00	YOGA 12:00 - 13:00	AIR YOGA 12:00 - 13:00
16:30			MUSICAL 16:30 - 17:30		
18:00					AIR YOGA 18:00 - 19:00
18:30		MAT PILATES 18:30 - 19:30		MAT PILATES 18:30 - 19:30	
19:00	CIRCUITO DE LUTAS 19:00 - 19:45		CIRCUITO DE LUTAS 19:00 - 19:45		
19:30		CIRCUITO FUNCIONAL 19:30 - 20:15		CIRCUITO FUNCIONAL 19:30 - 20:15	
20:00	YOGA 20:00 - 21:00		YOGA 20:00 - 21:00		
21:00		YOGA 21:00 - 22:00		YOGA 21:00 - 22:00	

TREINOS ESPECIAIS

HORÁRIO	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
6:30	CORRIDA PARQUE DO POVO 6:30 - 8:00		CORRIDA PARQUE DO POVO 6:30 - 8:00		
18:30	CORRIDA E GINÁSTICA FUNCIONAL PARQUE DO POVO 18:30 - 20:30 CORRIDA USP 18:30 - 20:30		CORRIDA E GINÁSTICA FUNCIONAL PARQUE DO POVO 18:30 - 20:30 CORRIDA USP 18:30 - 20:30		
19:00		CORRIDA E GINÁSTICA FUNCIONAL PARQUE DO IBIRAPUERA 19:00 - 21:00		CORRIDA E GINÁSTICA FUNCIONAL PARQUE DO IBIRAPUERA 19:00 - 21:00	
		SÁBADO	DOMINGO		
		CORRIDA USP RAIA 7:00 - 11:00	CORRIDA E CAMINHADA ÚLT. DOM. DO MÊS LOCAL A DEFINIR* 8:30 - 11:30		